

Hofmann, Gabriele

## Lampenfieber - Selbstbild und Selbsterleben

*Kraemer, Rudolf-Dieter [Hrsg.]: Multimedia als Gegenstand musikpädagogischer Forschung. Essen : Die Blaue Eule 2002, S. 209-222. - (Musikpädagogische Forschung; 23)*



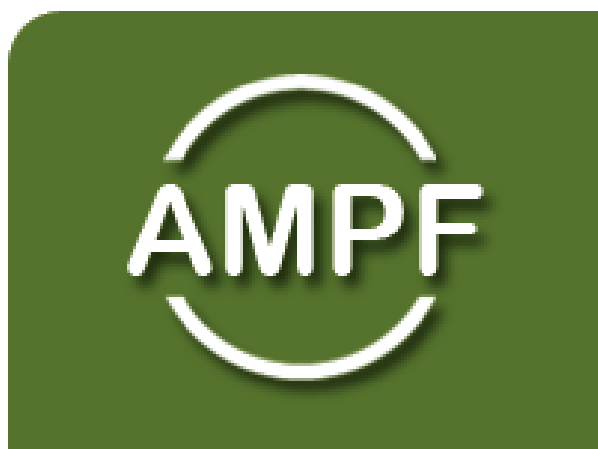
Quellenangabe/ Reference:

Hofmann, Gabriele: Lampenfieber - Selbstbild und Selbsterleben - In: Kraemer, Rudolf-Dieter [Hrsg.]: Multimedia als Gegenstand musikpädagogischer Forschung. Essen : Die Blaue Eule 2002, S. 209-222 - URN: urn:nbn:de:0111-opus-90791 - DOI: 10.25656/01:9079

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-opus-90791>

<https://doi.org/10.25656/01:9079>

in Kooperation mit / in cooperation with:



<http://www.ampf.info>

### Nutzungsbedingungen

Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

### Terms of use

We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document.

This document is solely intended for your personal, non-commercial use. Use of this document does not include any transfer of property rights and it is conditional to the following limitations: All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

### Kontakt / Contact:

**peDOCS**

DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation

Informationszentrum (IZ) Bildung

E-Mail: [pedocs@dipf.de](mailto:pedocs@dipf.de)

Internet: [www.pedocs.de](http://www.pedocs.de)

Digitalisiert

Mitglied der

  
Leibniz-Gemeinschaft

**Themenstellung:** Vom 5.-7. Oktober 2001 fand in Regensburg die Tagung des Arbeitskreises Musikpädagogische Forschung (AMPF) im Rahmen des Medienkongresses des Deutschen Musikrates statt. Ziel dieser Großveranstaltung mit dem Thema „Musik - Neue Medien - Bildung. Musikalische Treffpunkte zwischen Konzertsaal und Internet“ war es, die neuen Technologien mit ihren musikspezifischen Anwendungsmöglichkeiten durch Vorträge, Ausstellungen, Podiumsdiskussionen und Workshops vorzustellen. Mit dem Einsatz neuer Computertechnologien im Unterricht befassten sich die AMPF-Beiträge. Die Aktualität des Tagungsthemas liegt auf der Hand: Neue Computertechnologien haben die Anwendungsmöglichkeiten von Musik gegenüber den herkömmlichen auditiven und audio-visuellen Medien beträchtlich erweitert. Als multimediale Werkzeuge fügen sie Bilder, Videos, Klänge, Noten und Texte zu einem interaktiven Verbund zusammen. Technische Veränderungen dieses Ausmaßes, die neue Formen des individuellen Umgangs mit Musik ermöglichen und das Musikleben maßgeblich verändern, fordern pädagogische Überlegungen geradezu heraus. Der vorliegende Tagungsband kann einen Einblick in die derzeitige musikpädagogische Forschungslage gewähren. Wie üblich sind auch freie Forschungsbeiträge abgedruckt.

**Der Herausgeber:** Rudolf-Dieter Kraemer, geb. 1945. Studium an der Pädagogischen Hochschule (Lehramt), der Musikhochschule (Viola, Kammermusik) und der Universität des Saarlandes (Musikwissenschaft, Erziehungswissenschaft, Philosophie); Schuldienst; 1970 Wiss. Assistent an der Pädagogischen Hochschule des Saarlandes; Promotion 1975; 1978 Professor für Musikpädagogik an der Musikhochschule Detmold, seit 1985 an der Universität Augsburg. Herausgeber der Reihe „Forum Musikpädagogik“, Initiator und Mitherausgeber der Reihe „Musikpädagogische Forschungsberichte“ beim Wißner-Verlag Augsburg. Vorstandsmitglied des Arbeitskreises Musikpädagogische Forschung (AMPF) von 1986-1992 und 1995-2001.

Rudolf-Dieter Kraemer  
(Hrsg.)

## Multimedia als Gegenstand musikpädagogischer Forschung

## Inhalt

Vorwort	7
<b>Beiträge zum Tagungsthema</b>	
<i>Klaus Mainzer</i> Leben in der Wissensgesellschaft	13
<i>Norbert Schläbitz</i> The „winAmp“ takes it all - Zeit nehmen für einen zeitgemäßen Musikunterricht	27
<i>Matthias Flämig</i> Warum lächelt Britney Spears? - Multimedia als Chance zur Vermittlung ästhetischer Erfahrung im Musikunterricht	73
<i>Christian Harnischmacher</i> Verbessert Sehen das Hören? - Eine experimentelle Studie zum Einfluss der Nutzung von computergestützter Visualisierung auf die Melodiewahrnehmung und das Benennen von Tonhöhenrichtungen	97
<i>Michael Pabst-Krueger</i> Musikunterricht über das Internet - Synchrones Lernen über <a href="http://www.musikstunde-online.de">www.musikstunde-online.de</a>	115
<i>Josef Kloppenburg</i> Filmmusik und Edutainment - Konzeption, Entwicklung und Erörterung einer interaktiven CD-ROM zur Vermittlung von Filmmusik	127



### **Freie Forschungsbeiträge**

*Günter Kleinen & Anja Rosenbrock*

Musikpädagogik „von unten“ - Pilotstudie zu einer komparativen empirischen Forschung über den guten Musiklehrer/die gute Musiklehrerin 145

*Bettina Zimmer*

Das Konzept der Lebenswelt - Fluchtpunkt oder Verheißung für die Musikpädagogik? 169

*Jörg Langner & Werner Goebel*

Was kennzeichnet die Interpretation eines guten Musikers? 193  
Die integrierte Analyse von Tempo- und Lautstärkegestaltung und ihre musikpädagogischen Anwendungsperspektiven

*Gabriele Hofmann*

Lampenfieber - Selbstbild und Selbsterleben 209

### **Forschungsmethodische Beiträge**

*Renate Müller*

Präsentative Forschungsinstrumente in der Musikforschung: 225  
Vom experimentellen Konzert zu MultiMedia

*Clemens M. Schlegel*

Methoden der vergleichenden Analyse von Musiklehrplänen 245



## Lampenfieber - Selbstbild und Selbsterleben

### 1. Beschreibung des Forschungsproblems unter Berücksichtigung des aktuellen Forschungsstandes

„Gott sei Dank! - nie wieder werde ich Cello spielen müssen“ (Casals 1974, S. 76) war Pablo Casals' erster Gedanke im Moment einer Handverletzung. Er, einer der weltbesten Cellisten, litt unter unsäglichem Lampenfieber, unter einer belastenden Angst vor jedem Bühnenauftritt. Für viele Berufsmusiker, aber auch für andere Menschen, die sich vor Publikum exponieren, gehört Lampenfieber einerseits zu den destabilisierenden Faktoren in der Auftritts-/Prüfungssituation, andererseits kann es aber auch motivationale Aspekte in sich bergen. Werden Menschen im Urteil anderer negativ bewertet oder empfinden sie sich zumindest negativ bewertet, so kann es zu einer Bedrohung ihres Selbstwertes kommen, was zu einer Vermeidungstendenz in derartige Situationen führen kann. Auf der anderen Seite steht die Motivation zu Aufgaben- und Problemlösungen, zu kreativem Tun und der Wunsch danach, sich damit in den anderen Menschen zu spiegeln. Dass jeder ein ansehnliches Spiegelbild von sich sehen möchte, ist im Sinne einer Aufrechterhaltung des Selbstwertes selbstverständlich.

So stellt ein Bühnenauftritt eine Situation dar, in der zwei Kräfte wirksam werden: Dem Vermeidungs- und Fluchtverhalten steht die Motivation zu kreativer Aufgabenbewältigung gegenüber.

Bereits 1952 haben Mandler & Sarason in Untersuchungen zur Prüfungsangst festgestellt, dass sie vom Aufgabentrieb (man würde heute wohl eher von motivationalen Aspekten sprechen) und vom Ängstlichkeitstrieb beeinflusst ist (Mandler & Sarason 1952). Diese Ambivalenz des Erlebens einer Prüfungssituation erscheint insbesondere bei einem Musikauftritt begründet: Dem Musikmachen ist zumeist ein emotionaler Ausdruckswunsch implizit, der aber im Falle einer Leistungskontrolle, als welche man einen öffentlichen Auftritt bezeichnen kann, mit der Befürchtung eines selbstwertbedrohenden Ereignisses

zusammentrifft. Im Negativfall entsteht daraus die sogenannte Aufführungs- oder Podiumsangst, die zu einer Leistungsminderung sowie zu Spielblockaden führen kann und von der das Lampenfieber insofern deutlich abzugrenzen ist, als es eine kreative, leistungssteigernde Angst darstellt (vgl. Möller 1999, S. 13-19). Psychoanalytische Erklärungsansätze der Podiumsangst zeigen eine Abgrenzung zum Lampenfieber auf (vgl. Hofmann 2001).

Drei groß angelegte Studien zur Podiumsangst liefern Ergebnisse, die allerdings - wegen der uneinheitlichen Definitionen des Begriffes und unterschiedlicher Untersuchungsansätze - nur bedingt vergleichbar sind:

Nach der ICSOM-Studie (Fishbein & Middlestadt 1988) leiden 24% der Musiker an Aufführungsängsten, nach einer Untersuchung von James (1984) sind es 63% der Mitglieder zweier großer britischer Orchester und bei Marchant-Haycox & Wilson (1992) sind es 47% der untersuchten Orchestermusiker.

„Normales“ Lampenfieber wird hingegen als eine selbstverständliche Erscheinung angesehen, so dass es als Untersuchungsgegenstand nur bedingt im Blickfeld der Forschung steht (Auswahlbibliografie „Lampenfieber“ und Untersuchung zum Lampenfieber bei Teilnehmern von „Jugend musiziert“ siehe Linzenkirchner 1992 a, b).

Während Ängste im Zusammenhang mit Auftritten bei Profimusikern und Musik-Studierenden mittlerweile etwas mehr Beachtung gewonnen haben, ist ein geringes Forschungsinteresse vorhanden, wenn es um Studierende geht, die sich musik-praktischen Prüfungen unterziehen müssen, ohne eine künstlerische Berufsmusikerlaufbahn anzustreben.

Am Lehrstuhl für Musikpädagogik der Universität Augsburg wurde genau diese Zielgruppe für eine Befragung ausgewählt. Es handelt sich um Lehramtsstudierende (Grundschule), für die eine Vorspielsituation mit wenig Routine verbunden ist. Hierbei wurde das „normale“ Phänomen Lampenfieber zum Gegenstand gemacht, es handelt sich *nicht* um Studierende, die unter einer blockierenden Form von Podiumsangst leiden.

Erfahrenswert war, was geschieht, wenn auf der einen Seite ein Wunsch nach emotionalem Ausdruck durch Musik besteht, auf der anderen Seite jedoch die Angst Raum einnimmt, dass dieses Handeln beurteilt, überprüft, benotet wird. Es wurde somit der Frage nachgegangen, inwiefern Zusammenhänge zwischen dem Selbstbild, dem Selbsterleben und der Bewältigung der Bühnensituation bestehen.

Zur Herstellung einer Verständnisgrundlage möchte ich die Begriffe Selbstbild und Selbsterleben folgendermaßen definieren:

Das Selbstbild meint den Blick auf sich selbst:  
*So bin ich - das stelle ich dar*

Das Selbsterleben meint die Wahrnehmung von Signalen, die  
Körper und Psyche geben:  
*Körperwahrnehmungen, Gedanken, Gefühle*

## **2. Ziel und Aufbau der Studie sowie methodisches Vorgehen**

Ziel war es, Informationen zu erlangen über das Selbsterleben im Vorfeld und im Moment des Bühnenauftritts sowie darüber, ob das Selbstwertempfinden im Verlauf der Auftrittssituation konstant oder instabil ist. Weiteres Ziel war es, die unterschiedlichen Coping-Strategien zu erfassen. Zur Gewinnung eines umfassenden Bildes wurden im Einzelnen folgende Fragekategorien erfasst:

- Gedanken und körperliche Reaktionen während des Auftritts
- Gedanken und körperliche Reaktionen unmittelbar vor dem Auftritt
- Gedanken und körperliche Reaktionen Wochen/Tage vor dem Auftritt
- Strategien der Bewältigung (Coping)
- Vorherige Erfahrungen in Bühnensituationen
- Eigene Erwartungen bezüglich des Ablaufs des Auftritts
- Tatsächlicher Verlauf des Vorspiels/Vorsingens
- Unterschiedliche Anspannungsgrade beim Instrumentalspiel und Gesang
- Außerdem wurde der Stress-/Anspannungsgrad anhand einer Skala von 1 bis 5 eingeordnet.

Es handelt sich um eine qualitative Erhebung, wobei leitfadenstrukturierte Interviews mit Studierenden durchgeführt wurden, die einige Monate zuvor ihre praktische Abschlussprüfung (Instrument und Gesang) absolviert hatten.

Das Dilemma „zwischen Tiefe und Breite“ (Flick 1996, S. 109) hinsichtlich der Erfassung des Feldes und des Grades der Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse ist in der qualitativen Forschung bekannt. Meine Entscheidung ging bei diesem Untersuchungsansatz in Richtung eines kleineren Samples, um einen Schwerpunkt auf die Auslegung innerer Strukturen legen zu können.



Es wurden vier Personen im Alter von 23 bis 26 Jahren interviewt. Obwohl dies bei diesem methodischen Vorgehen eine ausreichende Anzahl darstellt, um sich der Fragestellung zu nähern, möchte ich diese Untersuchung als Pilotstudie verstanden wissen, weil bei einem kleinen Sample die Ergebnisse immer eingeschränkt verallgemeinerbar sind.

Die Teilnehmer an der Studie hatten folgende Kriterien zu erfüllen:

- Sie mussten Studierende des Lehramtes Grundschule sein
- Ihre Abschlussprüfung sollte nicht länger als drei Monate zurückliegen
- Die Abschlussprüfung wurde von ihnen in allen geforderten Teilen abgelegt
- Sie sollten die Bereitschaft haben, über Befindlichkeiten in Zusammenhang mit der Prüfung und über deren Ablauf umfassend Auskunft zu geben, bei meiner gleichzeitigen Zusicherung des vertraulichen Umganges mit den persönlichen Daten

Dem Aufruf zur Teilnahme an den Interviews kamen nur weibliche Studierende nach. Möglicherweise besteht hier ein Zusammenhang mit dem ohnehin äußerst geringen Anteil männlicher Studierender in den Grundschulstudiengängen.

Die Interviews wurden von mir geführt, aufgezeichnet und transkribiert. Die Auswertung erfolgte zunächst inhaltsanalytisch mittels der Einzelschritte Paraphrasierung, Explikation und Strukturierung (Mayring 1983) sowie nach hermeneutischen Gesichtspunkten.

Zwecks Validierung wurden die Quellentexte unterschiedlichen Arbeitsgruppen zu Kontrollauswertungen vorgelegt und die Ergebnisse mit denen der Erstauswertung verglichen. In einzelnen Arbeitsschritten wurde für jeden Probanden ein Auswertungsprotokoll erstellt, es erfolgte wie oben beschrieben eine Kategorisierung der erhobenen Daten sowie eine Überprüfung hinsichtlich ihres selbstwahrnehmungs- und selbstwertrelevanten Aussagewertes.

Aus den oben genannten Fragekategorien wurden die Probandenaussagen, denen eine Relevanz für Erkenntnisse über Selbstbild und Selbsterleben zukommt, in Auswertungskategorien zusammengefasst. Zum Erfassen der Selbstbild- und Selbsterlebensqualitäten wurden zunächst körperbezogene und gedankliche Wahrnehmungen herangezogen, des weiteren wurden die Copingmechanismen betrachtet.

Um einen Eindruck vom Ausmaß der Anspannung zu erhalten, nahmen die Befragten eine subjektive Einstufung auf einer Skala vor, wobei zwischen Instrument und Gesang differenziert wurde.

Diese Studie hat im Sinne qualitativer Erhebungsverfahren die Erlebensschilderung aus Sicht der Probanden zur Grundlage und wird dem Hauptanliegen der qualitativen Forschung gerecht, „den Zugang zur Realität über subjektive Deutungen, über interpretative Prozesse“ (Mayring 1991, S. 213) zu erhalten.

### 3. Ergebnisse bezüglich des Selbstbildes und Selbsterlebens

Insgesamt zeigt sich, dass in der Lampenfiebersituation jede einzelne Probandin von sich ein sehr heterogenes *Selbstbild* hatte, das stark vom momentanen *Selbsterleben* beeinflusst wird.

Das Selbsterleben bewegt sich schwankend zwischen positiven und negativen Wahrnehmungen und bringt das Selbstbild (einschließlich des Selbstwertes) in einen instabilen Zustand. Die gedankliche Auseinandersetzung lässt sowohl Raum für Zweifel an der eigenen Kompetenz als auch für Grandiositätsfantasien. Die Körperwahrnehmung wird durchgängig negativ und destabilisierend erlebt.

In vielen Aussagen - und zwar bei *allen* Befragten - wird ein positiver Selbstanteil sogleich wieder durch eine aktuelle Wahrnehmung (Körpererscheinung, negative Gedanken) relativiert.

Frau B:

Ich fühlte mich eigentlich stabil und sicher, weil ich gut vorbereitet war. Aber dann hatte ich zitterige Knie und Hände und mir ging durch den Kopf, dass ich schlechter spielen könnte als die anderen, und da weiß ich, dass mich das schon *aus dem* Gleichgewicht bringen kann.

Die Summe etlicher verschiedener und widersprüchlicher Eindrücke körperlicher und psychischer Natur bringt das Selbst in einen „offenen“ Zustand, wodurch es eines nur geringen Anstoßes bedarf, um das Pendel des Selbstwertes in die eine oder andere Richtung ausschlagen zu lassen. Daraus ergibt sich die Möglichkeit, dass bei Lampenfieber sowohl eine Leistungssteigerung als auch eine Leistungsminderung eintreten kann. Die Leistungssteigerungen fanden sich bei zwei Befragten und lagen im künstlerisch-musikalischen Bereich.

Leistungsabstriche lagen immer im technisch-manuellen Bereich vor, wobei ein Zusammenhang mit dem Kontrollverlust im körperlichen Bereich nahe liegt, da z. B. Händezittern die motorische Geschicklichkeit beeinflusst.

Die Aspekte des Selbsterlebens sind im Folgenden dargestellt:

### 3.1 Grad der Anspannung

Die Prüfung im Gesang wurde im Vergleich zur Instrumentalprüfung bei zwei Probanden eindeutig mit mehr Anspannung erlebt, was sich sowohl im Interview als auch bei der Skalen-Einstufung abzeichnete.

Bei den anderen beiden Probanden haben sich die Aussagen im Gespräch tendenziell auch in diese Richtung bewegt. Als Begründung wurde durchgängig angegeben, dass man beim Gesang mehr von sich selbst preisgeben müsse. Mit dem Instrument habe man ein Medium zur Verfügung, wodurch eine Erleichterung der Bühnensituation eintrete. Die Prüfung in Gesang bestand aus einem unbegleiteten Stück und einem mit Klavierbegleitung.

Alle Probanden betonten, dass sie sich beim Werk mit Klavierbegleitung erheblich sicherer fühlten, nicht nur, weil das Klavier ihrer Stimme eine Basis gab, sondern vor allem, weil sie nicht allein auf der Bühne waren.

Anhand der Selbsteinstufungsskala wurden folgende Selbsteinschätzungen vorgenommen:

Proband	Grad der Anspannung Instrumentalprüfung	Grad der Anspannung Gesangprüfung
A	3	4
B	4	4
C	4	4
D	2	3

- 1 Überhaupt keine Anspannung
- 2 Wenig Anspannung
- 3 Mittlere Anspannung
- 4 Hohe Anspannung
- 5 Sehr große Anspannung



### *3.2 Körperbezogene Selbstwahrnehmung*

Alle Studierenden beschreiben eine erhöhte körperbezogene Selbstaufmerksamkeit. Sie berichten über ausgeprägte körperliche Selbstwahrnehmungen von teilweise sehr differenzierten vegetativen Reaktionen vor dem und während des Auftritts. Die Symptome Herzklopfen, schwitzende Hände, trockener Mund, trockene Lippen, Zittern der Hände, Schwächegefühl in den Händen, „komisches“ Gefühl im Magen, weiche Knie, bestanden während der Prüfung fort, obwohl das Gefühl der psychischen Erregung eher zurückging.

Bei einer Probandin traten als zusätzliche körperliche Symptome auf: Fieber (am Tag vor dem Auftritt) und rote Flecken im Gesicht kurz vor der Prüfung. Einige Tage vor dem Auftritt traten bei zwei Studentinnen ausgeprägte Appetitlosigkeit und ein diffuses „flaues“ Gefühl in der Magengegend auf, das sich verstärkte, wenn sie an das bevorstehende Ereignis dachten.

Die Körpersymptome traten bei allen und jeweils unabhängig davon auf, ob ein geringer, hoher oder mittlerer Anspannungsgrad angegeben wurde. Diese Erscheinungen bestanden bei drei Studentinnen während der Prüfung unverändert fort, bei einer reduzierten sie sich nachdem sie das erste Prüfungsstück bewältigt hatte. Die psychische Aufregung blieb bei ihr dennoch im selben Ausmaß erhalten.

### *3.3 Gedankliche Auseinandersetzung vor und während der Auftrittssituation*

Die Gedanken kurz vor und beim Auftritt waren bei allen sehr ähnlich und zeigten ein ständiges Oszillieren zwischen Selbstvertrauen und Selbstzweifel. In ständigem Wechsel traten einerseits beängstigende Vorstellungen von Versagen auf und andererseits die Überzeugung, den Anforderungen gerecht zu werden.

*Frau C:*

Ich habe mir immer gesagt, dass ich es ja kann, bei den Proben ging es doch immer gut. Dann wusste ich aber nicht, ob ich einen guten Tag habe und ob nicht vielleicht doch alles schief gehen kann und ich mich dann total blamiere.

Prävalent im negativen Gedankenbereich war die Furcht vor einer Blamage vor den Prüfungskommissionsmitgliedern und davor, im Vergleich zu allen anderen schlechter abzuschneiden.

Alle Befragten haben sich Tage und Wochen vor dem Vorspiel mit der Situation befasst, wobei auch schon zu diesem Zeitpunkt ein Schwanken zwischen angstbesetzten und erfolgsgeleiteten Vorstellungen stattfand.

### *3.4 Kontrollüberzeugungen*

Alle Befragten haben eine überwiegend internale Kontrollüberzeugung (zur Theorie der Kontrollüberzeugungen: siehe Rotter 1966) zum Ausdruck gebracht. Eine Studentin gab zusätzlich auch Komponenten außerhalb ihres Einflussbereiches eine gewisse, aber nicht übergewichtige Bedeutung (Glück, uneinschätzbare Erwartungen der Prüfungskommission). Da die Kontrollüberzeugungen gedanklich repräsentiert sind, werden sie zu einem Teil des Selbst-erlebens.

## **4. Ergebnisse bezüglich des Copings**

Wie wurde die Lampenfiebersituation bewältigt? Welche Coping-Mechanismen konnten die Studierenden entwickeln, um mit dieser Stress-Situation umzugehen?

Lazarus et. al. (1984, 1993) beschreiben im Wesentlichen zwei Dimensionen des Coping:

- Problemorientierte Copingstrategien (sie beinhalten Handlungen, die zur Lösung eines Problems beitragen oder führen können).
- Emotionsorientierte Copingstrategien (sie beinhalten das Suchen nach Wegen, um negative emotionale Reaktionen auf Stress abzubauen mittels Verdrängung, Vermeidung, Ablenkung, Wunschdenken, kognitiver Umstrukturierung im Sinne einer positiven Neubewertung und Sinnsuche).

Bei allen in der vorliegenden Studie Befragten fand eine Kombination beider Strategieformen statt, wobei hauptsächlich folgende Mechanismen zum Einsatz kamen:

### *4.1 Antizipation der Vorspielsituation*

Alle Probanden hatten sich schon Tage bis Wochen vor dem Auftritt gedanklich mit der bevorstehenden Situation beschäftigt. Zwei Probanden haben Freunden ihr Prüfungsprogramm vorgespielt und auch im Prüfungssaal Wochen zuvor die Vorspielsituation simuliert bzw. sich konkret vorgestellt, wie

der Auftritt ablaufen wird. Dies stellt einen wichtigen Coping-Mechanismus dar, weil auf diese Weise eine Angstkonfrontation einschließlich Überprüfung bedeutsamer Realitätsfaktoren stattfindet (z. B. „Aneignung“ des Raumes, der Akustik, der Bühnensituation etc. als „bekannte Größe“). Gegebenenfalls wird dadurch die bevorstehende Situation hinsichtlich ihrer Bedrohlichkeit relativiert, eine Methode, die sich die kognitiven Therapien zu Nutze machen.

Frau A:

Ich hab vorher, die ganze Zeit vorher, schon immer im Konzertsaal geübt und hab mir die Situation auch vorgestellt, also wie das dann wird. Ich denke, das hat mir auch ziemlich geholfen.

#### *4.2 Rückgriff auf frühere Bühnenerfahrungen*

Auffallend ist, dass bei allen Probanden die Erfahrungen früherer bewältigter Bühnenauftritte in die Vorbereitung des Vorspiels eingeflossen sind und in allen Fällen zu einer mental günstigen Beeinflussung beigetragen haben. Das fand in einer Weise der Selbstberuhigung statt, wobei die Studierenden aus bereits gemeisterten Auftritten ein Gefühl der Sicherheit entnehmen konnten. Aus früheren Auftritten mit einem positiven Verlauf haben sie auf die Wahrscheinlichkeit eines erneuten Gelingens geschlossen. Die Selbsteinschätzungen waren in diesen Fällen realistisch positiv. Eine ungünstige Beeinflussung bei entsprechenden negativen Vorerfahrungen wäre denkbar und müsste an geeigneten Probanden neu überprüft werden. Bei den hier befragten Studierenden war eine Negativ-Konnotation nicht gegeben.

Frau D:

Ich bin eigentlich sehr positiv reingegangen, ich hab gleich gesagt, das klappt, das weiß ich einfach bei mir, das kann ich.

[...]

Also ich spiel öfter in der Kirche. Ich war auch am musischen Gymnasium, das war's Pflicht, dass man zu jedem Halbjahreszeugnis vorspielt, da ist einfach die Routine da, da weiß ich, dass es irgendwie geht.

Frau C:

Ich spiele oft in der Kirche vor und habe dann ein geringes Maß an Aufregung, gerade so, dass es praktisch die Leistung noch fördert. Einmal stand eine Sängerin vom Theater hinter mir, das habe ich kurz vorher erfahren, da



war ich dann aufgeregt. Von daher weiß ich, dass ich mehr aufgeregt bin, wenn ich vor Profis spiele, und ich kann das einschätzen.

Frau B:

Wenn man vorher weiß, es hat schon so oft geklappt, dann hat man die Sicherheit.

#### *4.3 Beruhigung durch Außenstehende aus dem sozialen Umfeld*

Für eine Studentin war am Tag des Auftritts wie auch schon Tage zuvor die Unterstützung in ihrem sozialen Umfeld der bedeutsamste Faktor zum Erlangen eines angstreduzierten Zustandes.

Frau D:

Und wenn ich merke, daheim kommt schon die Aufregung, dann muss irgendjemand herhalten, entweder meine Mutter oder mein Freund. Wenn gar niemand da ist, muss ich mit meinem Hund raus. Irgendwas brauche ich dann zum Abreagieren. Da brauche ich dann einfach den Zuspruch, indem die sagen „das schaffst du schon“. Also ich bin eher der Typ, der von außen eine Unterstützung braucht, dann geht's mir schon viel besser.

Zwei weitere Studentinnen räumten der Tatsache eine Bedeutung ein, dass sie in den unmittelbaren Minuten vor dem Auftritt mit Kommilitonen lockere Gespräche führen konnten und Zuspruch bekamen.

Frau A:

Ich hab mich vor der Prüfung halt mit einer Freundin getroffen und mit meiner Klavierbegleiterin. Meine Freundin hatte dieselbe Begleiterin. Und wir haben uns halt vorher noch getroffen und ein bisschen Spaß gemacht, das war dann so ziemlich locker.

Frau D:

Meine Freundin war vor mir dran. Als sie dann raus kam, haben wir dann noch besprochen, wie es bei ihr war, wie es ihr ging. Es war dann alles ein bisschen lockerer und ich war relativ entspannt.

#### *4.4 Autosuggestion*

Bei allen Befragten kamen autosuggestive Methoden zur Stressminderung bzw. Angstreduzierung mehr oder weniger bewusst zum Einsatz.

Frau C:

Ich sagte mir, du hast doch viel geübt ... da muss es doch gut gehen ... die Prüfer wollen dir nichts Böses.

Frau D:

Ich habe mir dann beim Betreten des Saals gesagt, das klappt bei mir, ich weiß, dass es bei mir immer klappt.

In diesen Bereich gehörte auch die von allen praktizierte Konzentration auf den Atem, um diesen und das gesamte Vegetativum ruhiger werden zu lassen.

Frau C:

Zur Beruhigung habe ich versucht, tief durchzuatmen. Ich hab ein Nasenloch zugehalten, durchs andere eingeatmet und durch das andere wieder ausgeatmet. Ich habe das schon bei meiner ersten mündlichen Prüfung probiert und hab dann gemerkt, dass es mich beruhigt und bei anderen Prüfungen wieder angewendet. Also auch vom Zwerchfell her konzentriert man sich da auf die Atmung.

#### *4.5 Medikamentöse Unterstützung*

Eine Studentin nahm ein pflanzliches Sedativum (Baldrian) ein. Sie hatte damit vorher keine Erfahrung und konnte danach auch nicht einschätzen, ob die Substanz als solche tatsächlich gewirkt hat. Allein die Tatsache, es angewendet zu haben, hat sie jedoch schon beruhigt. Inwieweit es sich hier eher um Autosuggestion als um eine pharmakologische Wirkung handelt, ist natürlich in diesem Rahmen nicht abklärbar.

### **5. Zusammenfassung - Diskussion - Ausblick**

- In der Lampenfiebersituation wurden die Selbstbilder durch das Selbsterleben beeinflusst
- Das Selbsterleben war geprägt von folgenden Faktoren
  - Grad der Anspannung
  - Körperbezogene Selbstwahrnehmung
  - Gedankliche Auseinandersetzung (vor und während der Auftrittssituation)
  - Kontrollüberzeugungen

- Die Selbsterlebensaspekte führten zu einer „Öffnung“ des Selbstbildes  
→ positive oder negative Veränderung war möglich
- Problemorientierte und emotionsorientierte Copingstrategien fanden sich in Kombination vor
- Verwendete Copingmechanismen:
  - Antizipation der Vorspielsituation
  - Rückgriff auf frühere Bühnenerfahrungen
  - Autosuggestion
  - Beruhigung durch Außenstehende aus dem sozialen Umfeld
  - Medikamentöse Beeinflussung

Ausgehend davon, dass offensichtlich die Auftrittssituation mit ihren Stresskomponenten das Selbstbild „öffnet“ und somit sowohl positiv als auch negativ beeinflussen kann, erscheint mir die Frage legitim, ob an diesem Punkt bewusst im Bereich des Unterrichts interveniert werden kann. Inwiefern ist es z. B. möglich, im Rahmen des Instrumental-/Gesangunterrichts bereits Verhaltensmöglichkeiten zu eröffnen, so dass die Lampenfieberbewältigung nicht dem Zufall überlassen bleibt? Der musikpädagogischen und psychologischen Forschung kommt die Aufgabe zu, weiterhin zu differenzieren, welche Anteile des Selbsterlebens individuell verschieden sein können, welche hingegen zu den typischen und übergreifenden Leitsymptomen gehören. Dies kann ein Ausgangspunkt sein, neben den guten Möglichkeiten allgemeiner und „pauschaler“ Entspannungsangebote (mentales und autogenes Training, progressive Muskelrelaxation etc.), die Lampenfieberthematik offensiv und individuell im Unterricht zum Gegenstand zu machen - und zwar nicht nur bei Studierenden des Konzertsfaches, sondern bereits zu Beginn des instrumentalen oder vokal Lernens.

Wenngleich Lampenfieber und Podiumsangst in ihren Auswirkungen klar unterscheidbar sind, so ist der Übergang vom Lampenfieber zur Podiumsangst meiner Auffassung nach fließend. Es können Leistungssteigerungen und Leistungsminderungen gleichzeitig auftreten. Leistungsmindernde Effekte sind nicht automatisch der Podiumsangst zuzuordnen, sofern sie gleichzeitig positive Effekte zulassen und nicht blockierend sind. Diesen Bereich sehe ich als den kritischen Übergang an, an dem die Einflussmöglichkeiten der Instrumentalpädagogen auf die Weichenstellung in Richtung Lampenfieber oder Podiumsangst diskutiert werden sollten.



Ausblick auf weitere Untersuchungsansätze:

- Basierend auf den bereits 1988 von Fishbein et al. vorgelegten Ergebnissen, dass nämlich mehr als 5% der Berufsmusiker zur Bekämpfung von Symptomen vor Auftritten regelmäßig Beta-Blocker anwenden und immerhin 27% angeben, gelegentlich Medikamente zur Beruhigung einzunehmen, erscheinen mir Untersuchungen sinnvoll, die ein besonderes Augenmerk auf die medikamentösen Copingstrategien bereits bei Musikstudierenden richten.
- Gegenstand einer weiteren Studie kann die hier nicht berücksichtigte und auch nicht intendierte geschlechtsspezifische Betrachtung von Selbsterlebensaspekten und Copingstrategien Musikstudierender oder Berufsmusiker sein.
- Ein weiterer Ansatz wäre der Vergleich von Auftritten im Bereich der Popmusik, des Jazz, der Volksmusik und der Klassik. Möglicherweise unterscheiden sich Musiker verschiedener Genres in ihrem Selbsterleben und im Umgang mit der Bühnensituation.
- Ausgehend von dem Ergebnis dieser Studie, dass vorherige positive Bühnenerfahrungen die Selbsteinschätzung der Probanden beeinflussten, ist ein weiterführender Untersuchungsansatz denkbar, der sich speziell um die Zusammenhänge zwischen Vorerfahrungen und aktuellen Einschätzungen bemüht. Denkbar wäre ein Zusammenhang zwischen Negativerfahrungen und dem Entstehen von Lampenfieber mit schwerer Beeinträchtigung bis hin zur ausgeprägten Podiumsangst.

## Literatur

- Casals, P. (1974): Licht und Schatten auf einem langen Weg. Erinnerungen aufgezeichnet von Albert E. Kahn. Frankfurt am Main
- Fishbein, M. & Middlestadt, S. E. (1988): Medical problems among ICSOM musicians: Overview of an National Survey. Medical Problems of Performing Arts. 3/1988
- Flick, U. (1996): Qualitative Forschung. Theorie, Methoden, Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaften. Hamburg
- Hofmann, G. (2001): Psychoanalytische Aspekte der Podiumsangst. In: H. Gembris, G. Maas, R.-D. Kraemer (Hg), Macht Musik wirklich klüger? Musikalisches Lernen und Transfereffekte. Musikpädagogische Forschungsberichte. Augsburg
- James, J. (1984): How players show stress symptoms. In: Class. Music. Nerv. 17

- Lazarus, R. S. (1993a): Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, S. 234-247.
- Lazarus, R. S. (1993b): From psychological stress to the emotions: A history of a changing outlook. *Annual Review of Psychology*, 44, S. 1-21
- Linzenkirchner, P. (1992a): Auswahlbibliographie Lampenfieber. In: H. Gembris & R.-D. Kraemer & G. Maas (Hg), *Musikpädagogische Forschungsberichte*. Augsburg
- Linzenkirchner, P. (1992b): Lampenfieber bei Teilnehmern des Wettbewerbs „Jugend musiziert“. In: H. Gembris & R.-D. Kraemer & G. Maas (Hg), *Musikpädagogische Forschungsberichte*. Augsburg
- Mandler, G. & Sarason, S. B. (1952): A study of anxiety and learning. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 47, S. 166-173
- Mayring, P. (1983): *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (2. Aufl.). Weinheim
- Mayring, P. (1991): Qualitative Inhaltsanalyse. In: U. Flick, E. v. Kardoff, H. Keupp, L. v. Rostenstiel & S. Wolff (Hg), *Qualitative Sozialforschung*. München, S. 209-213
- Möller, H. (1999): Lampenfieber und Aufführungsängste sind nicht dasselbe! In: *Üben & Musizieren*. 5/1999
- Rotter, J. B. (1966): Generalized expectancies of internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs* 80, S. 609

Dr. Gabriele Hofmann  
 Universität Mozarteum Salzburg  
 Institut für Musikpädagogik  
 Fürbergstraße 18-20  
 A-5020 Salzburg  
 e-mail: gabriele.hofmann@moz.ac.at